Selbstfürsorge- Modell

SELBST	Ich bin ein Mensch und kann fühlen, denken und handeln
FÜR	...jemanden ... für mich
SORGE	vorrauschauende Not versorgen

<u>Ich Sorge für mich Selbst</u>

ich fühle... BSP.: Ärger...weil jemand beim Essen ständig redet

ich denke ....der nervt mich. ich kann nicht in Ruhe essen.

ich handle ... Ich spreche Ihn an und versuche das zu Klären